

なごみニュース

なごみニュース 5号(季刊、年4回) 編集 有限会社と一く 発行 湖南地域振興局 農業振興課

～なごみづくりから始める、湖南の農と食～

『なごみニュース』は、“食”や“農”を様々な視点でつむぐ“なごみづくり情報紙”です。地産地消（地域生産地域消費）や医食同源。。いまだからこそ、考えてほしい話題を取り上げます！あなたに、ひととき“なごみタイム”を！

農の遊び図鑑 第5回

“今日は何してあそぶ？”いつもこの言葉からあそびは始まる。いつでも、どこでも、だれとでも・・・それがあそびの素。
このコーナーでは、農のシンプルな遊びを紹介します。



～土と遊ぶ～ ミニオリンピックをしてみよう

天気の良い日は 気分も最高。こんな日は思いっきりからだを動かしたいよね！

はらっぱをみつけたら、ミニオリンピックをしてみよう。

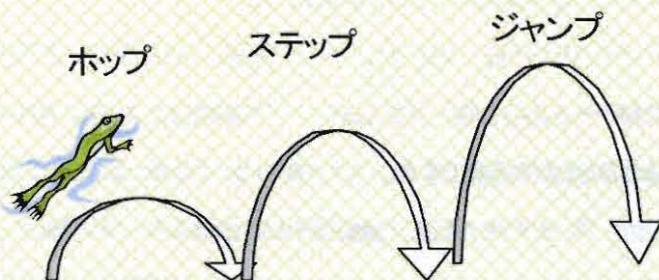
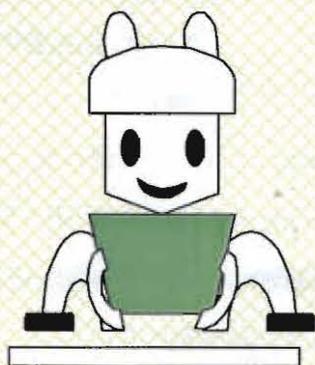
「オリンピック？！ そんな～・・・ 競技なんてニガテ、ニガテ・・・だめだめ・・・」
なんて声が聞こえてきそうだけど・・・ 大丈夫・・・ 大丈夫・・・

毎日遊んでいたらその延長がミニオリンピック！

勝ち負けなんて関係ない。とにかくみんなであそぼうね。応援団旗は、大きなはっぱ。
マツボックリは、ボール。石ころをおけばコーナーの目印になって、棒を並べれば
スタートやゴール。子どもはいつだって走りたいたい！

カエルとび

「第一のコース ○○ちゃん！」ってよばれて「ハイ！」と応える。
こういうことが、うれしいんだね。ポーズとって・・・



自分はこちらにいるよ」とアピールする3段跳び。

ひろばに本物のカエルがいたら最高のライバル。長さは関係なし。

カエルとびスタイルができたならそれでOK！

(山田貴子)

なごみニュース

なごみニュース 7号 (季刊、年4回) 編集 有限会社とく 発行 湖南地域振興局 農業振興課

～なごみづくりから始める、湖南の農と食～

なごみづくり情報紙『なごみニュース』は、“食”や“農”を様々な視点でつむいでいきます。いまだからこそ、考えてほしい～地産地消（地域生産地域消費）や医食同源・・・！あなたに、ひととき“なごみタイム”をお届けします。

農の遊び図鑑第7回

今日は何して遊ぶ？

● 出 会 い

“今日は何してあそぶ？”いつもこの言葉からあそびは始まる。
いつでも、どこでも、だれとでも・・・それがあそびの素。
このコーナーでは、農のシンプルな遊びを紹介します。

土を掘ると運良く対面できるのがミミズくん。

実はミミズくんは地球のけなげなヒーローなのです。

ごたいめへん。の瞬間には、ミミズくんも大あわて。なんせ地球のヒーローだから

いっかつこうしようとピンピンおしりをふったりくねくね身体を動かしたり。。

つるつる肌でめーいーばいがんばるからけなげなんです。

土の中をあちこちはいまわり、土を柔らかくして空気や雨水が入り込む秘密基地？を

つくってくれたり、枯葉や生ゴミを食べ、栄養たっぷりのフンをして土地を肥やしてくれたり・・・。

日夜、くらい土の中でがんばって働いてくれているよ

”健康な土をつくるため！！”を合言葉に。

ところでミミズって耳はあるのかな？？

目はあるのかな？？

好奇心がびくびくしたら調べてみてね！

●ミミズのかくれんぼ

お菓子の缶や箱に土を敷きつめてミミズをはなすと

1時間ぐらいおいたら

ミミズは土の中へもぐってかくれんぼ。

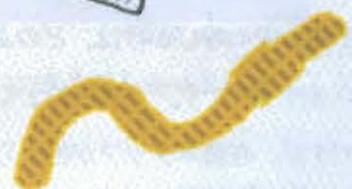
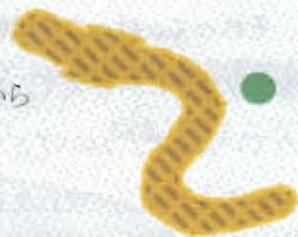
どこにかくれているのか

そおっと指を入れてみて、ミミズにさわったらOK。

お友だちと交互に指を入れてどちらが先にふれるかな？

何回もふれたら、ミミズくんも疲れるから今度はミミズの家をつくって休ませてあげてね。

(山田貴子)



なごみニュース

なごみニュース 8号 (季刊、年4回) 編集 有限会社とく 発行 湖南地域振興局 農業振興課

～なごみづくりから始める、湖南の農と食～

今だからこそ考えてほしい!! 地産地消(地域生産地域消費)や医食同源・・・。なごみづくり情報紙『なごみニュース』は、“食”や“農”を様々な視点でつむいで、今回第8号になりました! さあ、一緒に“なごみづくり”を。

農の遊び園 第8回 今日は何して遊ぶ?

エコ忍者の巻

エコ忍者になりきって、野山をかけめぐろう!

1. いろいろな色を見つける。



5. 草や花、土のおいをかぐ。

2. 畑に種をまく。 トマト・ナスビ・キヌサヤ・ジャガイモ

3. くっつく植株で遊ぶ。



7. 山菜を採って天ぷらにしよう。パラパラ・・・塩をもっていきよ。

6. 土の上にねころぶ。



9. 木に抱きつく。

4. 風を感じてみる。

8. 鳥の声をまねして鳴く。ホーホケキョ

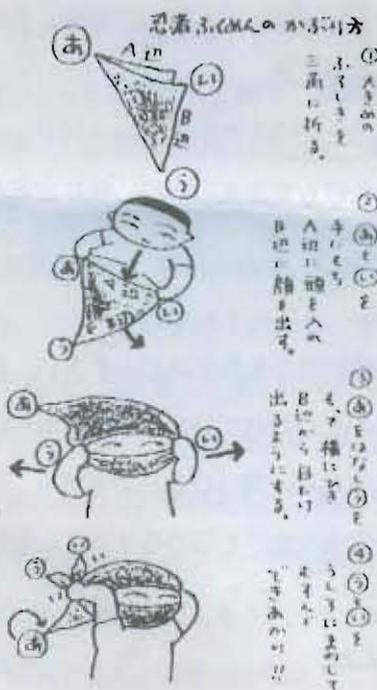


10. 最後にゴミを拾おうよ。さすがエコ忍者!

忍者の楽しみは、こんなところにも!

道ばたの木や葉っぱを注意してみると、たくさんの「字」の描かれた、なその葉っぱが見つかるよ。実は、この「字」はいろいろな虫の幼虫が、葉を食べながら進んでいるあとだよ。葉っぱ文字のなぞときができれば、また出発だ!

山田貴子



なごみニュース

なごみニュース 第9号 (年4回) 編集 有限会社とく 発行 湖南地域振興局 農業振興課

平成16年度 第9号をお届けします!

湖南地域には、都市と農村が共存し、まちの元気 とむらのなごみ に恵まれています。『なごみニュース』は、地産地消や身土不二をテーマに、皆さんに、ほんの少し“なごみタイム”をお届けいたします!

農の遊び図鑑 第9回

～ おさんぽ好きですか? ～

“今日は何してあそぶ?” いつもこの言葉からあそびは始まる。いつでも、どこでも、だれとでも。。

それがあそびの素。 このコーナーでは、農のシンプルな遊びを紹介します。

遊びを通じた、子ども達と農のつながりを生み出しましょう。

みんなは、おさんぽ好きですか?

どこをおさんぽしますか?だれとおさんぽしますか?

お気に入りのおさんぽコースはありますか?

きょうはおさんぽ日和・・・でかけてみよう おさんぽに・・・のんびり、ゆっくり、ゆったりと・・・

同じコースを歩いても、季節やお天気によって、いつもとちがったさんぽが楽しめるよ。

まず、おさんぽの基本は好奇心! どうせなら、さんぽにテーマをつけて出発するのがおもしろい。

たとえば、“いいもの探しさんぽ”。 なにか“いいもの”をみつけよう・・・

というさんぽ。人気のさがしものは、「BB弾」「光るもの」「かっこいい棒」

など。ほかに、花見さんぽや犬発見さんぽなんておもしろいよ。

そして、なんといってもポイントは、“みちくさ”です。

田んぼの畦できれいな花を見つけたり 公園の木で突然かくれんぼしたり・・・

あっち行ってみよう、こっち行ってみよう・・・ってなにかおもしろいものを見つけながらいく。

これが究極の「みちくささんぽ」

つまり、気持ちよくて、なんにも気がねなく楽しめてしまうってことがすごく大事。

むだなことをするっていうのはいいことなんだ と思う。

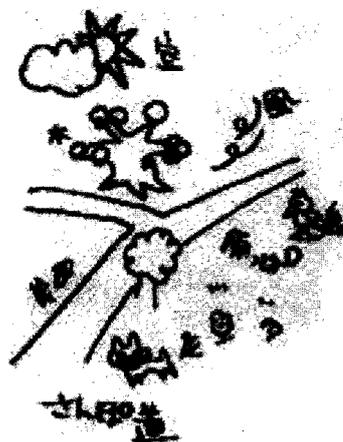
いまの時代、なんでもマニュアルがあって、効率ばかりもとめられて結果がでなくちゃダメで、なにか目的がないとダメで・・・でも、そうじゃなくて「わけのわからないこと」に夢中になれる時間。 わけがわからなくても、なにかやっているとなんだか気持ち良くて何度も何度も同じことをしてみたり、あそんでみたり。。
そういうところで身についたものが、

子どもたちにとってはすごく大事なもののなのです! (山田貴子)

きょうは
おさんぽ日和。

光るもの
BB弾

いいもの ↑



ひろったものでつくろう ↑

地産地消をめざして

なごみニュース

なごみニュース 第10号(年4回) 編集 有限会社とく 発行 湖南地域振興局 農業振興課

平成16年度 第10号をお届けします!



湖南地域には、都市と農村が共存し、これからの農が進む道に挑戦する機運がいっぱいです! 『なごみニュース』は、地産地消や、身土不二をテーマに、“なごんで” つながる新たな風を、皆さんにお届けいたします!

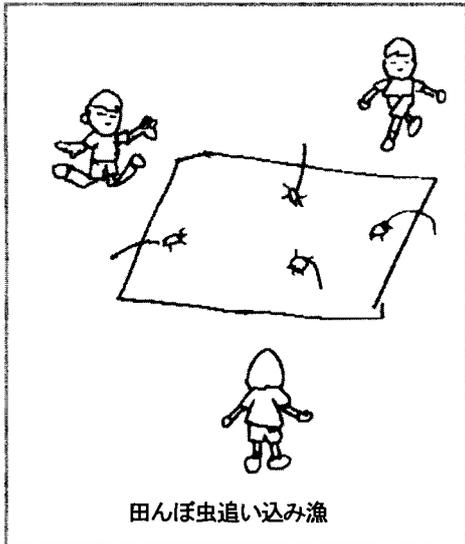
農の遊び図鑑 第10回

“今日は何してあそぶ?” いつもこの言葉からあそびは始まる。いつでも、どこでも、だれとでも...

それがあそびの素。このコーナーでは、農のシンプルな遊びを紹介します。

遊びを通じた、子ども達と農のつながりを生み出しましょう。

～ たんぼで漁をする! ～



たんぼ虫追い込み漁

たんぼの虫追い込み漁だよ!

たんぼのまん中にシートを上げて、そのシートを遠巻きにしてぐるっと一周、円を描くようにして囲み、同時に、シートに向かって虫踊り、鳥踊り? をしながら祭り気分でリズム良く歩いていく。

すると、たんぼにいた虫たちも祭り? とまちがって特設会場のメイン舞台(シート)の上にあがってくるよ。バッタ、コオロギ、キリギリス、アマガエル、ゴミムシ。。。!

みたこともない珍虫が出現するかも!! 祭りに集まってくれた虫たちと一緒に跳ねてみたり、ビンに入れて、ご対面にらめっこしたりするのはおもしろい。スケッチして虫の顔博覧会をやるのも楽しいよ。

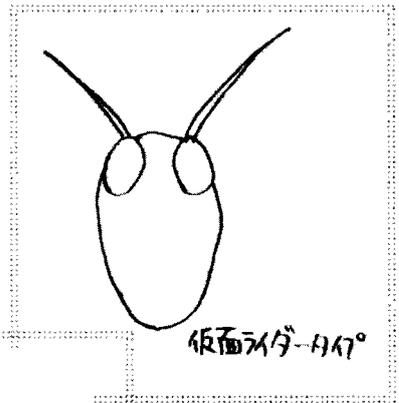
虫の顔には、仮面ライダータイプ、ねずみおとこタイプ、ミッキーマウスタイプ、ドラえもんタイプなど。

中には、ハンサムな虫もいる。

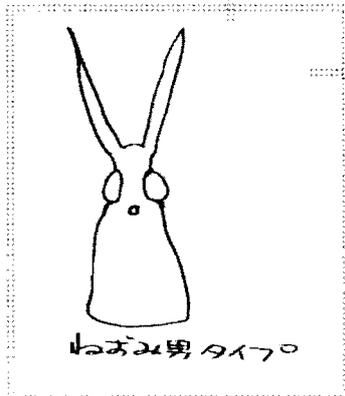
アニメヒーローのヒントは

たんぼの漁にあるのかも!!

ウルトラ怪獣大図鑑など、もっていくとおもしろいよ!



仮面ライダータイプ



ねずみ男タイプ

(山田貴子)

なごみニュース

なごみニュース 第11号 (年4回) 編集 有限会社とーく 発行 湖南地域振興局 農業振興課

平成16年度 第11号をお届けします！

湖南地域は、都市と農村が共存し、これからの農が進む道に挑戦する機運がいっぱいです！地産地消や、身土不二をテーマに“なごんで”つながる新たな風を！『なごみニュース』は、皆さんにお届けいたします！

農の遊び図鑑 第11回

～♪ 『なごみ』って どんなかたち？ ♪～

春を待つ自然を感じに“ロゼット”をさがしてね。

ロゼット・・・って、草たちの春を待つ姿。

小さな草たちは、手足をいっぱいひろげて春を待っているよ。

草たちの冬越しのせいっぱいの地道な努力の姿なのです。

草たちの冬越しを大きく分けるとアサガオなど一年で枯れてしまつて実や種になる仲間（一年生植物）、タンポポやカタクリのように地下にがんばって根を張ってひたすら春を待つという仲間（多年生植物）がいます。少しでも、光や熱を吸収しようと、地面にへばりついてがんばっているロゼット状態のタンポポくん。

春が訪れると、たんぽのあぜ道や原っぱを黄色でうめつくして、ずーとここで寒さにめげず頑張ってたよ、って主張するかのよう
に美しい花を咲かせてくれるけど実は、そのかげに、
こうした冬の間の地道な努力があったのです。

それでは、人間ロゼットに挑戦！
まずは、原っぱで両手、両足を大きく広げて一人が寝ころぶよ。
他のお友達はその人のおなか、
太もも、足首、腕、いろんな場所をまくらにして、立体人間ロゼット団のできあがり！

農作業のあと
農遊びのあと
学びのあと...
食のあと...
何れも
一生懸命のあとは
なごみ形...で
エネルギーを電。



この、人間ロゼット団には、陽ざしのあたたかさ
はもちろんのこと、ふれあい！というあたたかさが
プラスされて、心までほかほかに。
みんなでよってたかって、もたれかかって
青空をじーとながめていたらどこからか安心と
いう電流がびびびっと心地よくながれてきて、いつ

のまにか、みんなほんわかなごやかに、おっと！！

これが探していたなごみの形なのだ！！

地面にねころんで手足をひろげてみよう！！
どんな気持ち？ ほんとにあったかいかなあ～！？

(山田貴子)

なごみニュース

なごみニュース 第12号(年4回) 編集 有限会社とく 発行 湖南地域振興局 農業振興課



平成16年度最終号をお届けします! ~ふれあい交流会特集号~

湖南地域は、都市と農村が共存し、これからの農が進む道に挑戦する機運がいっぱいです! 地産地消や、身土不二をテーマに“なごみ”つながる新たな風をみなさんにお届けいたします!

農の遊び図鑑 第12回

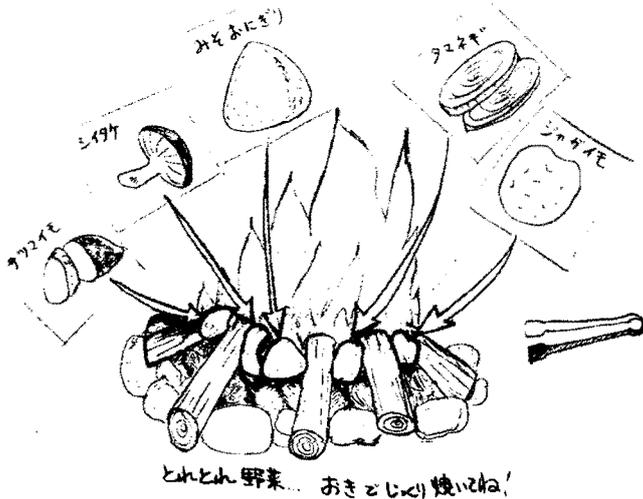
~☆ 農で遊ぶこと、

農作業のお手伝い ☆~

とれとれ収穫物を食材にして究極のこだわりクッキング、
そして楽しくおしゃべりしながらみんなといっしょに食すこと・・・
このように農におもいきり関わることで、こどもたちは

いろいろなことを学びます。

たとえば、みみずには土やくさった葉っぱやバクテリアがいる。お米には水や土やたくさんの人の手がある。どんな生命も一人っきりでは生きられないということ等々。そんなことをすこしづつだけ遊びながら暮らしながら生きながら気づき、自らのありようを日々成長とともに創造しています。



こどもたちにとってすべてまるごと学びです。人生 遊び(学び)の連続なのだ! これからもがんばるよ~!

しかし、なんといっても腹がへっては遊びは出来ぬ。ここで、“究極なごみクッキング”の紹介です。シャーンその名もなごみホイル焼き!! 料理方法はとれとれ野菜をアルミホイルに包んでたき火で焼くだけ。いわゆる素焼きというもの。

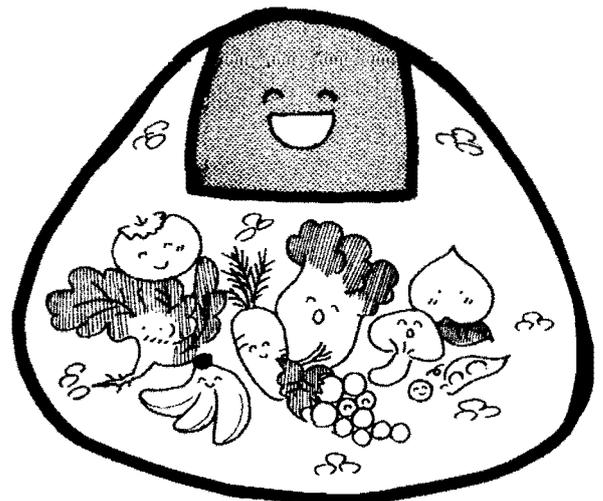
やっぱりこれが一番なのです。調味料としては、塩・コショウ・しょうゆ・バター・ケチャップなどお好みで。ホイルは二重にしただほうがいいよ。では、しっかり食べて、エネルギーが満ちてくるのをじっくり感じてね。

最後に『菜』っ葉のな・『御』馳走のご・『実』いっぱい“なごみにぎり”をどうぞ!!

(山田貴子)

“今日は何してあそぶ?”

いつもこの言葉からあそびは始まる。いつでも、どこでも、だれとでも!! それがあそびの素。
このコーナーでは、農のシンプルな遊びを紹介し、遊びを通じた、子ども達と農のつながりを生み出しましょう。



なごみにぎり!
菜御実